



The EnglishMano

Mr. Mahmoud Hassanein

دليل المعلم والطالب بكالوريا

Unit 1 • Unit 2 • Consolidation Review A

الوحدة الأولى • الوحدة الثانية • المراجعة الأولى



Focus



Learn



Understand



Achieve



Succeed



محتوى شامل
ومرتب



شرح مبسط
ومبني على المنهج



تدريبات متنوعة
وأسئلة نمطية



طريقك للتميز
والتفوق



D.M.RAZK

موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي



Living Well in a Complex World

العيش الجيد في عالم معقد

Healthy Habits



Daily habits such as exercise, sleep, and balanced nutrition shape well-being.

العادات الصحية: عادات مثل الرياضة والنوم والتغذية المتوازنة تشكل الرفاهية.

Critical Media Literacy



Young people should question what they see online and identify bias.

الثقافة الإعلامية الناقد: يجب أن يتعلم الشباب فحص ما يرونه على الإنترنت واكتشاف التحيز.

Mental Health



Stress, anxiety, and self-image are affected by lifestyle and media.

الصحة النفسية: يتأثر التوتر والقلق وصورة الذات بنمط الحياة والإعلام.

Shared Responsibility



Well-being is shaped by both personal choices and social conditions.

المسؤولية المشتركة: تتشكل الرفاهية من خلال الاختيارات الشخصية والظروف الاجتماعية.

Balanced Identity



A healthy life requires balance, awareness, and thoughtful choices.

هوية متوازنة: الحياة الصحية تحتاج إلى توازن ووعي واختيارات مدروسة.



Key Vocabulary for Unit 1 مفردات أساسية للوحدة الأولى

1 well-being (n) الرفاهية	2 lifestyle (n) نمط الحياة	3 self-esteem (n) تقدير الذات	4 bias (n) تحيز	5 media literacy (n) الثقافة الإعلامية
6 social comparison (n) المقارنة الاجتماعية	7 sedentary (adj.) خامل / قليل الحركة	8 mindfulness (n) اليقظة الذهنية	9 resilience (n) المرونة النفسية / القدرة على التكيف	10 nutrition (n) التغذية
11 agency (n) القدرة على الاختيار والتصرف	12 self-efficacy (n) الكفاءة الذاتية	13 structural barriers (n) العوائق البنيوية	14 locus of control (n) موضع / مركز التحكم	15 nudge (n) دفعلة توجيهية بسيطة



Study Synonyms & Antonyms ادرس المرادفات والأضداد

healthy ≈ fit لائق ≈ لائق	sedentary ≠ active خامل ≠ نشيط	balanced ≠ excessive متوازن ≠ مفرط	resilient ≈ strong مرن ≈ قوي	biased ≠ fair متحيز ≠ عادل	online ≠ offline على الإنترنت ≈ غير متصل	confidence ≈ self-esteem ثقة ≈ تقدير الذات	stress ≠ calm توتر ≠ هدوء
------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	---	---	------------------------------



Comprehension Check اختبار الفهم

1 Which statement best expresses the main focus of Unit 1?

أي عبارة تعبر أفضل عن التركيز الرئيسي للوحدة الأولى؟

- Memorizing health facts only
- Understanding how habits, media, and responsibility shape well-being
- Comparing ancient and modern sports
- Learning only medical vocabulary



Answer: b

Reason: The unit connects lifestyle, media, mental health, and responsibility.

2 A student questions glamorous online posts before believing them. Which skill is the student using?

أحد الطلاب يسأل عن المنشورات الجذابة على الإنترنت قبل تصديقها. ما المهارة التي يستخدمها؟

- Blind trust
- Social withdrawal
- Media literacy
- Physical endurance



Answer: c

Reason: Media literacy means evaluating online messages critically.

3 Which example best reflects the idea of shared responsibility?

أي مثال يعكس أفضل فكرة المسؤولية المشتركة؟

- Health depends only on willpower
- Governments and communities can help people make healthier choices
- Teenagers should ignore all advice
- Identity never changes



Answer: b

Reason: The unit presents well-being as both personal and social.

4 Which situation shows balanced well-being most clearly?

أي موقف يوضح الرفاهية المتوازنة بشكل أوضح؟

- Staying online late every night
- Copying influencers without thinking
- Combining healthy habits, reflection, and supportive relationships
- Avoiding all challenges



Answer: c

Reason: Balanced well-being includes habits, awareness, and social support.



Exam Tip

تلميح امتحاني

When answering unit questions, link the idea in the text to a wider concept such as identity, evidence, balance, or responsibility.

عند الإجابة عن أسئلة الوحدة، اربط الفكرة الواردة في النص بمفهوم أوسع مثل الهوية أو الدليل أو التوازن أو المسؤولية.



Based on Ministry Book pages 13-14 and Unit 1 overview





1.1

Social Media and Self-Image

وسائل التواصل الاجتماعي والصورة الذاتية



ما معنى هذا القسم؟

تتعلم كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على طريقة تفكير المراهقين وشعورهم بأنفسهم. قد تلهمنا عادات صحية وتغييرًا إيجابيًا، لكنها قد تخلق توقعات غير واقعية وضغطًا أيضًا.

This section explores how social media influences the way teenagers think about themselves.

الفكرة الأساسية

وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن:



تلهم عادات صحية وتغييرًا إيجابيًا.



تخلق توقعات غير واقعية وضغطًا.



سؤال الاستقصاء (Inquiry Question)

كيف يؤثر وقت الشاشة اليومي على تطبيقات تعتمد على الصور بشكل مباشر على تقدير المراهق لنفسه؟
How does daily screen time on image-based apps directly affect a teenager's self-esteem?



Biased Language لغة متحيزة

words that show a strong opinion and are not fair or neutral.

كلمات تظهر رأيًا قويًا وليست عادلة أو محايدة.



Neutral Language لغة محايدة

balanced, objective and free from bias.

لغة متوازنة، موضوعية وخالية من التحيز.



(Key Concepts & Vocabulary) (المفاهيم الأساسية)

المصطلح (English)	الترجمة	التعريف / الاستخدام في السياق	مثال سريع من النصوص
self-esteem	تقدير الذات	how much you value and respect yourself	"affect on teenagers' self-esteem"
bias	تحيز	a strong opinion that is not fair	"social media bias"
neutral language	لغة محايدة	balanced, objective and free from bias	"balanced, objective"
highlight-reel effect	تأثير التميز الواقعي	posting only the best moments online, creating a false image of reality	"Highlight Reel Effect"
social comparison	المقارنة الاجتماعية	evaluating yourself by comparing yourself to others	"social comparison metrics"
evaluative adjective	صفة تقييمية	an adjective that expresses a judgment or opinion	"amazing, toxic, unrealistic"
rhetorical question	سؤال بلاغي	a question used to make the reader think; does not need an answer	"Do I really need this?"
intensifier	مُشَدِّد	make ideas stronger	"very – extremely – significantly"
hedging words	كلمات تخفف الحكم	show uncertainty or caution	"may – might – could"
absolute words	كلمات مطلقة	state facts with full confidence	"always – every – never – no excuses"
curated	منسَّق بعناية	carefully selected and arranged to show only the best	"curated image"



الفكرة الأساسية

وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تلهم عادات صحية وتغييرًا إيجابيًا، لكنها أيضًا قد تخلق توقعات غير واقعية وضغطًا على المراهقين.

Social media can inspire healthy habits and positive change, but it can also create unrealistic expectations and pressure.



نصيحة في الامتحان

كيف تكتشف اللغة المتحيزة بسرعة؟



ابحث عن صقويمة قوية (amazing – toxic – unrealistic).



لاحظ كلمات مطلقة (always – never – no excuses).



انتبه للمقارنة الاجتماعية (better than – more successful).



اسأل نفسك: هل هذه كلمة رأي أم حقيقة موضوعية؟





Healthy Habits, Healthy Life

عادات صحية، حياة صحية

Move Every Day



Physical activity boosts mood, energy, and self-confidence.

النشاط البدني يعزز المزاج والطاقة والثقة بالنفس.

Sleep Well



Good sleep improves memory, focus, and emotional balance.

النوم الجيد يحسن الذاكرة والتركيز والتوازن العاطفي.

Eat Smart



Balanced nutrition fuels your body and supports your growth.

التغذية المتوازنة تزود جسمك بالطاقة وتدعم نموك.

Stay Focused



Strong concentration helps you learn better and achieve goals.

التركيز القوي يساعدك على التعلم بشكل أفضل وتحقيق الأهداف.

Balance Emotions



Mindfulness and gratitude reduce stress and build resilience.

اليقظة والامتنان يقللان من التوتر ويقويان القدرة على التكيف.



Key Vocabulary for Well-being مفردات أساسية للصحة والرفاهية

• well-being (n) الرفاهية	• lifestyle (n) نمط الحياة	• habit (n) عادة	• mindfulness (n) اليقظة الذهنية	• nutrition (n) التغذية
• balanced (adj.) متوازن	• sedentary (adj.) خامل، قلة الحركة	• physical activity (n) النشاط البدني	• endorphin (n) إندورفين (هرمون السعادة)	• hydration (n) الترطيب
• concentration (n) التركيز	• productivity (n) الإنتاجية	• resilience (n) القدرة على التكيف	• stress (n) التوتر	• emotional balance (n) التوازن العاطفي
• overwhelm (v.) يشعر بالإرهاق	• screen time (n) وقت الشاشة	• sleep quality (n) جودة النوم	• routine (n) روتين، عادة يومية	• self-esteem (n) تقدير الذات



Study Synonyms & Antonyms ادرس المرادفات و الأضداد

improve (v.) ⇌ enhance (v.) يحسن ⇌ يعزز	healthy (adj.) ⇌ fit (adj.) صحي ⇌ لياقي	active (adj.) ⇌ energetic (adj.) نشط ⇌ مفعم بالحيوية	sedentary (adj.) ⇌ inactive (adj.) خامل، قلة الحركة ⇌ غير نشط	stress (n.) ⇌ pressure (n.) توتر ⇌ ضغط
--	--	---	--	---

1 Which of the following is the BEST title for the paragraph about physical activity?

- The Advantages of Winning Sports
- Why Exercise Matters for Teenagers
- How to Become a Professional Athlete
- The History of Swimming



Answer: b Reason: It shows the main idea that exercise is important for teens.

2 The word **sedentary** in the vocabulary box is CLOSEST in meaning to _____.

- active
- energetic
- inactive
- confident



Answer: c Reason: Sedentary means little or no physical activity, which is the same as "inactive."

3 What is the main purpose of the first paragraph?

- To compare different sports
- To list the best diet plans
- To recommend daily physical activity
- To explain how to sleep better



Answer: c Reason: It recommends at least 60 minutes of physical activity every day.

4 According to the paragraph, what happens when endorphins are released?

- We feel more hungry.
- We feel less stressed and more confident.
- We become sleepy.
- We lose energy.



Answer: b Reason: The text says endorphins reduce stress and boost mood and self-confidence.



Exam Tip تلميح امتحاني

When you answer reading questions, look for keywords in the question and the closest idea in the text.

عند الإجابة عن أسئلة القراءة، ابحث عن الكلمات المفتاحية في السؤال وأقرب فكرة في النص.



Based on Ministry Book pages 21–26





1.3 | Whose Responsibility Is It?

على من تقع المسؤولية؟



It's a Big Question!

Who is responsible for the way we live?
Some say it's up to us.
Others say our family, society, money,
and social media have a big impact.
This debate looks at different ideas
about well-being and lifestyle choices.

سؤال مهم!

من المسؤول عن الطريقة التي نعيش بها؟
يعتقد البعض أن الأمر يعتمد علينا.
ويعتقد آخرون أن العائلة والمجتمع والمال
ووسائل التواصل الاجتماعي لها تأثير كبير.
تستعرض هذه المناقشة أفكارًا مختلفة حول
الرفاه والعادات والاختيارات الحياتية.



سؤال استقصائي / Inquiry Question

What factors might affect a person's ability to live a healthy life?

ما العوامل التي قد تؤثر في قدرة الشخص على عيش حياة صحية؟

ثلاث وجهات نظر / Three Perspectives

1 Personal Responsibility المسؤولية الشخصية



- People have **agency** – the power to choose and act.
- It comes from an **internal locus of control** – believing our actions shape our outcomes.
- Research shows high **self-efficacy** leads to healthier behaviors.
- Taking ownership builds confidence, **resilience**, and purpose.

- يمتلك الناس القدرة (agency) على الاختيار والتصرف.
- تنبع من وجود مركز تحكم داخلي (locus of control) أي الإيمان بأن أفعالنا تحدد نتائجنا.
- الأبحاث تظهر أن الشعور بالكفاءة الذاتية (self-efficacy) يرتبط بعادات صحية.
- تحمل المسؤولية يبني الثقة والمرونة (resilience) والشعور بالهدف.

2 Social and Environmental Influences التأثيرات الاجتماعية والبيئية



- Our choices are shaped by the world around us.
- No safe parks or sports facilities make exercise harder.
- Limited income makes healthy food harder to get.
- These are **structural barriers** that limit real choice.
- Advertising and social media pressure young people to adopt unrealistic habits and images.

- تتأثر اختياراتنا بالعالم من حولنا.
- غياب الحدائق الآمنة أو المرافق الرياضية يجعل ممارسة الرياضة أكثر صعوبة.
- نقص الدخل يجعل الحصول على طعام صحي أكثر صعوبة.
- هذه حواجز هيكلية (structural barriers) تحد من الاختيار الحقيقي.
- الإعلانات ووسائل التواصل الاجتماعي تمارس ضغطًا هائلًا على الشباب لتبني عادات وصور غير واقعية.

3 The Role of Government and Shared Responsibility دور الحكومة والمسؤولية المشتركة



- Responsibility is **shared**.
- Governments, schools, families, and communities create the conditions for healthy living.
- Policies, programs, and resources can make healthy choices easier and more available.
- “**Nudge**” strategies gently encourage people toward better choices.

- المسؤولية مشتركة.
- الحكومات والمدارس والعائلات والمجتمعات توفر الظروف التي تجعل الحياة الصحية ممكنة ومتاحة.
- السياسات والبرامج والموارد يمكن أن تجعل الاختيارات الصحية أسهل ومتوفرة.
- نظرية “التوجيه اللطيف” (nudge) تشجع الناس بلطف على اتخاذ خيارات أفضل.

مفردات أساسية / Key Vocabulary

agency	the power to choose and act	القدرة على الاختيار والتصرف
self-efficacy	belief in one's ability to succeed	الإيمان بالكفاءة الذاتية
locus of control	belief that your actions control outcomes	مركز التحكم الداخلي
structural barriers	obstacles in the environment that limit choice	حواجز هيكلية
resilience	ability to recover and keep going	المرونة
nudge	a gentle push to encourage better choices	توجيه لطيف
disempowering	making someone feel powerless	يشعر بالتمكين المضاد

JRE

(Justify - Reason - Evidence)



- To what extent is personal responsibility the most important factor in maintaining a healthy lifestyle? Justify your position using evidence from the reading.
- To what extent can someone be “responsible” for choices they were never truly free to make? Defend your opinion with evidence and explanation.





1.4 Understanding Mental Health + Conditionals

فهم الصحة النفسية + القواعد الشرطية

1 Overview / نظرة عامة



Modern teenagers face increasing pressure from many aspects of daily life. Academic demands, social expectations, and constant exposure to digital media can affect how they think, feel, and behave.

يواجه المراهقون المعاصرون ضغوطًا متزايدة من جوانب عديدة في حياتهم اليومية. يمكن للمتطلبات الأكاديمية والتوقعات الاجتماعية والتعرض المستمر لوسائل الإعلام الرقمية أن يؤثر على طريقة تفكيرهم وشعورهم وتصرفاتهم.

2 Inquiry Question / سؤال الاستقصاء



What are the main sources of stress in teenagers' lives today, and how do digital habits change the way they experience that stress?

ما هي المصادر الرئيسية للضغط في حياة المراهقين اليوم، وكيف تغير العادات الرقمية الطريقة التي يعيشون بها هذا الضغط؟

3 Main Sources of Stress in Teenagers' Lives / المصادر الرئيسية للضغط في حياة المراهقين

Academic demands



المتطلبات الأكاديمية

Social expectations



التوقعات الاجتماعية

Constant exposure to digital media



التعرض المستمر لوسائل الإعلام الرقمية

Family influences



التأثيرات العائلية

Pressure from comparisons online



الضغط الناتج عن المقارنات عبر الإنترنت



Grammar Focus: Conditional Structures for Hedging / القواعد الشرطية للمبالغة بحذر

Conditionals allow writers to express certainty, possibility, or caution – an essential skill for JRE when making claims based on evidence.

Type / النوع	Formula / الصيغة	Example (Ministry Style) / مثال (بنفس أسلوب الوزارة)
First conditional (real) الشرط الأول (حقيقي)	If + present simple, ... may + base verb.	"If schools offer counseling, stress levels may fall ."
Second conditional (hypothetical) الشرط الثاني (افتراضي)	If + past simple, ... would + base verb.	"If more schools offered counseling, students would most likely feel better supported."
Third conditional (unreal past) الشرط الثالث (ماضي غير حقيقي)	If + past perfect, ... would have + past participle.	"If the study had included more schools, the findings would have been more conclusive."

5 Task A: Complete with "if" Conditionals (Answers) / مهمة أ: أكمل باستخدام جمل شرطية (إجابات)



- If teenagers exercise regularly, they **may** feel less stressed.
- If schools had offered health support earlier, fewer students **would have experienced** stress.
- If social media were less popular, teenagers **would feel** less pressure.

6 Task B: Write THREE Sentences (Model Answers) / مهمة ب: اكتب ثلاث جمل (نماذج إجابات)



- If schools **offer** counseling, students **may feel** less stressed and more confident.
- If families **support** teenagers, they **will have** better mental health and stronger relationships.
- If teenagers **manage** their time well, they **can balance** study, rest, and activities.



Next Up!
ما القادم؟

The next batch continues the rest of Unit 1 review and assessment. Keep learning and stay well!

يستكمل الجزء التالي مراجعة وتقييم بقية محتوى الوحدة الأولى. استمر في التعلم واعتني بنفسك!



Based on Ministry Book pages 33–35



Grammar Focus – Participial Phrases & Relative Clauses

القواعد: العبارات الوصفية وجمل الوصل

 Participial Phrases العبارات الوصفية	 Relative Clauses جمل الوصل
 Formula الصيغة -ing form (or -ed form) + rest of the sentence فعل في صيغة -ing (أو ed) + باقي الجملة	 Formula الصيغة who / which / that + clause من الذي، التي + جملة
 Function الوظيفة Adds detail to the main clause and shows reason, time, condition, etc. تضيف تفاصيل على الجملة الرئيسية وتوضح السبب أو الوقت أو الحدث المصاحب	 Function الوظيفة Adds information about a noun and helps define or give details. تضيف معلومات عن اسم وتساعد على تعريفه أو إعطاء تفاصيل إضافية.
 In Arabic بالعربية تعبّر عن فكرة إضافية قبل الجملة الرئيسية وتوضح سبباً أو ظرفاً أو ملاحظة.	 In Arabic بالعربية تعبّر عن فكرة إضافية بعد الاسم (الموصوف) وتحدد أو توضح معنى الاسم.



أمثلة من النص / Examples from the Text

- Exercising regularly, people** reduce the risk of serious diseases.
بممارسة التمارين بانتظام، يقلل الناس من خطر الإصابة بأمراض خطيرة.
- Motivated by their health goals, many individuals** choose to adopt a more active lifestyle.
مدفوعين بأهدافهم الصحية، يختار الكثيرون من الأشخاص تبني نمط حياة أكثر نشاطاً.
- Adolescents who sleep fewer than seven hours** are significantly more likely to report anxiety.
المراهقون الذين ينامون أقل من سبع ساعات من المرجح بشكل كبير أن يبلغوا عن القلق.



حوّلها / Transform It!

People **who eat healthy food** stay fit and active.

الناس الذين يأكلون طعاماً صحياً يبقون لائقين ونشطين.



People **eating healthy food** stay fit and active.

الناس الذين يأكلون طعاماً صحياً يبقون لائقين ونشطين.

جول تمارين القواعد / Solved Grammar Tasks

- Find THREE examples in the reading text.**
اعثر على ثلاثة أمثلة في النص.
 - Exercising regularly, people reduce the risk of serious diseases.
 - Motivated by their health goals, many individuals choose to adopt a more active lifestyle.
 - Adolescents who sleep fewer than seven hours are significantly more likely to report anxiety.
- Combine the pair of sentences using a participial phrase.**
اجمع بين الجملتين مستخدماً عبارة وصفية.
Teenagers follow healthy habits. As a result, they improve their well-being.
↓
Following healthy habits, teenagers improve their well-being.
باتباع العادات الصحية، يحسن المراهقون رفاههم.
- Write two sentences about a healthy lifestyle:**
اكتب جملتين عن نمط حياة صحي.
 - Using a participial phrase / وصفية**
باستخدام عبارة وصفية / وصفية
Exercising regularly, I feel more energetic and focused.
بممارسة التمارين بانتظام، أشعر بنشاط وتركيز أكبر.
 - Using a relative clause / جمل وصل**
باستخدام جمل وصل / وصل
I follow a healthy diet that gives me energy.
أتبع نظاماً غذائياً صحياً الذي يمنحني الطاقة.
- Write one claim sentence using a participial phrase or a relative clause.**
اكتب جملة تدعم موقفاً باستخدام عبارة وصفية أو جمل وصل.
 People who make healthy choices live longer and enjoy a better quality of life.
الناس الذين يتخذون خيارات صحية يعيشون لفترة أطول.
ويتمتعون بجودة حياة أفضل.



نصيحة للامتحان / Exam Tip

- Use participial phrases to present evidence efficiently and add smooth, clear details to your main ideas.
استخدم العبارات الوصفية لعرض الأدلة بكفاءة وإضافة تفاصيل واضحة وسلسة إلى أفكارك الرئيسية.

- Use relative clauses to introduce and cite evidence, define key terms, or add nuance to your claims.
استخدم جمل الوصل لتقديم الأدلة والاستشهاد بها، أو لتعريف المصطلحات الأساسية، أو لإضافة دقة إلى حججك.





Exam-Style Practice

تدريبات على طريقة الإمتحان

A Choose the correct answer. اختر الإجابة الصحيحة.



1 The word **mindful** in the text is closest in meaning to

- careless
- attentive
- distracted
- bored



Answer: b

Reason: Mindful means being aware and fully present in the moment.

2 According to the article, what helps teenagers learn better and achieve goals?

- sleeping late
- strong concentration
- skipping meals
- avoiding exercise



Answer: b

Reason: The text says strong concentration helps you learn better and achieve goals.

3 Which of the following is a **social comparison** activity?

- discussing feelings with a friend
- comparing your life with others on social media
- setting a personal study goal
- practicing a sport for fun



Answer: b

Reason: Social comparison means judging yourself by comparing your life with others.

4 What is the recommended daily activity level for teenagers, according to the WHO?

- 30 minutes
- 45 minutes
- at least 60 minutes
- 90 minutes



Answer: c

Reason: WHO recommends at least 60 minutes of moderate to hard physical activity daily.

5 The phrase **structural barriers** in the article refers to

- personal weaknesses
- obstacles in the environment that limit genuine choice
- lack of willpower
- lifestyle preferences



Answer: b

Reason: Structural barriers are environmental obstacles that limit real choices.

6 What is the main idea of the "nudge" concept?

- removing all choices
- punishing unhealthy behavior
- gently encouraging better choices without force
- forcing people to change



Answer: c

Reason: A nudge gently pushes people towards better choices without force.

7 Individuals with a strong **internal locus of control** believe that

- luck controls their life
- government controls their life
- they can influence outcomes through their own actions
- other people control their life



Answer: c

Reason: Internal locus of control means believing you can influence outcomes.

8 If teens had more sleep, they _____ better and feel less stressed.

- will concentrate
- concentrate
- would concentrate
- are concentrating



Answer: c

Reason: Type 2 conditional: If + past simple, would + base verb.

B State whether each statement is True (T), False (F), or Not Given (NG). Justify your answer in one short line.



ضع علامة صح (T) أو خطأ (F) أو غير مذكور (NG).
برر إجابتك في سطر واحد.

1 Mindfulness is one of the most important life skills for teenagers today.

T F NG



Answer: T

Reason: The text calls mindful consumption an essential life skill.

2 According to the WHO, most teenagers worldwide are not active enough.

T F NG



Answer: T

Reason: The text says most teenagers are not active enough worldwide.

3 The article says that personal responsibility is the only factor that matters for health outcomes.

T F NG



Answer: F

Reason: The article says structural factors also play a major role.

4 If students exercise regularly, they are less likely to experience stress.

T F NG



Answer: T

Reason: Exercise releases endorphins which reduce stress.



Exam Tip

تلميح امتحاني

Eliminate wrong options first to increase your chance of choosing right.

احذف الإجابات الخاطئة أولاً لترفع فرصتك في الاختيار الصحيح.

Look for clear evidence in the text to support answers.

ابحث عن أدلة واضحة في النص لدعم إجاباتك.





Translation Bank

بنك الترجمة



These translation tasks use vocabulary, expressions, and grammar from Unit 1: Well-being in a Complex World.

تستخدم مهام الترجمة هذه مفردات وتعبيرات وتراكيب من وحدة 1: العيش بصحة في عالم معقد.

A Translate the following sentences from Arabic into English.

7 items

ترجم الجمل التالية من العربية إلى الإنجليزية.

- 1 العادات الصحية، مثل ممارسة النشاط البدني والنوم الجيد، تحسن الصحة الجسدية والعقلية.
- 2 وسائل التواصل الاجتماعي قد تخلق توقعات غير واقعية وتؤثر على صورة الذات لدى المراهقين.
- 3 المقارنة الاجتماعية تجعل الكثير من الشباب يشعرون بعدم الرضا عن حياتهم.
- 4 ممارسة التأمل لبضع دقائق يوميًا تساعد على التركيز وتقليل التوتر.
- 5 أنا مسؤول عن خياراتي، وهذا يمنحني شعورًا بالتحكم والتمكين.
- 6 الحواجز الهيكلية مثل الفقر والتمييز وقلة الوقت تجعل من الصعب على بعض الأشخاص اتباع نمط حياة صحي.
- 7 الإيمان بقدرتي على التغيير يساعدني على الاستمرار في العادات الصحية حتى عندما أواجه صعوبات.

B Translate the following sentences from English into Arabic.

3 items

ترجم الجمل التالية من الإنجليزية إلى العربية.

- 1 Regular physical activity releases endorphins that reduce stress and boost mood.
- 2 Social media bias can lead to distorted self-image and low self-esteem.
- 3 A supportive school environment encourages students to seek help and build resilience.



Useful Language Bank بنك العبارات المفيدة

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 1 maintain well-being
الحفاظ على الصحة | 2 unrealistic expectations
توقعات غير واقعية | 3 regular physical activity
نشاط بدني منتظم | 4 emotional balance
التوازن العاطفي | 5 internal locus of control
محور ضبط داخلي |
| 6 structural barriers
حواجز هيكلية | 7 social comparison
مقارنة اجتماعية | 8 neutral language
لغة محايدة | 9 reduce stress
تقليل التوتر | 10 supportive school environment
بيئة مدرسية داعمة |



Exam Tip تلميح امتحاني

In translation, focus on accurate meaning first, then choose the most natural equivalent.

في الترجمة، ركز أولاً على الدقة في المعنى، ثم اختر المعادل الأكثر طبيعية.





JRE Model Answers

أسئلة JRE وإجاباتها النموذجية

1

To what extent do you think social media gives a realistic picture of life? Give your claim and support it with reasons and evidence.



إلى أي مدى تعتقد أن وسائل التواصل الاجتماعي تعطي صورة واقعية عن الحياة؟ ادعم رأيك بالأسباب والأدلة.

Model Answer:

Claim: Only to a limited extent. Reason: People usually post only the best moments, creating a highlight-reel effect. Evidence: The post says, "you may feel less successful than others" and warns about "social comparison," which shows how online images can be unrealistic and harmful.

الإجابة النموذجية

إلى حد محدود فقط. السبب: ينشر الناس عادةً أفضل اللحظات فقط، مما يخلق تأثير "مجموعة لقطات مختارة". الدليل: تقول المنشور إن "قد تشعر بأنك أقل نجاحاً من الآخرين" وتحذر من "المقارنة الاجتماعية"، مما يوضح أن الصور عبر الإنترنت قد تكون غير واقعية وضارة.

2

What do you think of the writer's view of social media? Is it balanced or biased? Support your judgment with evidence.



ما رأيك في وجهة نظر الكاتب حول وسائل التواصل الاجتماعي؟ هل هي متوازنة أم متحيزة؟ ادعم حكمك بالأدلة.

Model Answer:

The writer's view is balanced. Reason: The post recognizes the positives of discipline (exercise, diet, sleep) while warning about the negatives of highlight-reel effect and social comparison. Evidence: It advises actionable habits and ends with "Health is a choice, always," which is empowering rather than extreme or one-sided.

الإجابة النموذجية

وجهة نظر الكاتب متوازنة. السبب: يعترف المنشور بإيجابيات الانضباط (التمرين، الغذاء، النوم) مع التحذير من سلبيات تأثير "مجموعة اللقطات المختارة" والمقارنة الاجتماعية. الدليل: يقدم نصائح عملية قابلة للتطبيق وينتهي بعبارة "الصحة هي خيار دائماً"، وهي رسالة تمكينية وليست متطرفة أو أحادية الجانب.

3

To what extent do you think exercise improves teenagers' mental health? Support your answer with evidence from the text.



إلى أي مدى تساهم ممارسة الرياضة في تحسين الصحة النفسية للمراهقين؟ ادعم إجابتك بالأدلة من النص.

Model Answer:

To a great extent. Reason: Exercise boosts brain chemicals that reduce stress and anxiety and improves mood and self-confidence. Evidence: The text says exercise releases endorphins that reduce stress, improves concentration, helps sleep, and more than 80% of teenagers fail to meet activity levels due to sedentary habits.

الإجابة النموذجية

إلى حد كبير جداً. السبب: الرياضة تعزز المواد الكيميائية في الدماغ التي تقلل من التوتر والقلق وتحسن المزاج والثقة بالنفس. الدليل: يذكر النص أن الرياضة تطلق الإندورفين الذي يقلل من التوتر، وتحسن التركيز، وتحسن النوم، وأن أكثر من 80% من المراهقين لا يحققون مستويات النشاط الموصى بها بسبب العادات الخاملة أمام الشاشات.

4

To what extent is physical activity important for reducing stress? Support your answer with evidence from the text.



إلى أي مدى تعتبر النشاط البدني مهماً في تقليل التوتر؟ ادعم إجابتك بالأدلة من النص.

Model Answer:

To a very great extent. Reason: Exercise directly reduces stress hormones and improves mood and self-confidence. Evidence: The text states that exercise releases endorphins that reduce stress and anxiety, and a WHO study found that more than 80% of teenagers worldwide fail to meet recommended activity levels, largely due to sedentary habits.

الإجابة النموذجية

إلى حد كبير جداً. السبب: الرياضة تقلل مباشرة من هرمونات التوتر وتحسن المزاج والثقة بالنفس. الدليل: يوضح النص أن الرياضة تطلق الإندورفين الذي يقلل من التوتر والقلق، ودراسة لمنظمة الصحة العالمية أظهرت أن أكثر من 80% من المراهقين عالمياً لا يحققون مستويات النشاط الموصى بها، بسبب العادات الخاملة أمام الشاشات بشكل رئيسي.

5

To what extent is diet or physical activity more important for teenagers' well-being? Support your answer with evidence.



إلى أي مدى تعتبر الحمية الغذائية أم النشاط البدني أكثر أهمية لصحة المراهقين؟ ادعم إجابتك بالأدلة.

Model Answer:

Both are essential, but they work together. Reason: Good nutrition fuels the body and brain, while exercise reduces stress and improves mood; they support each other. Evidence: The text calls balanced nutrition "the foundation of well-being," and explains that exercise releases endorphins that reduce stress and improve self-confidence.

الإجابة النموذجية

كلهما ضروريان، لكنهما يعملان معاً. السبب: التغذية الجيدة تزود الجسم والدماغ بالطاقة، بينما تقلل الرياضة من التوتر وتحسن المزاج؛ وهما يدعمان بعضهما. الدليل: يسمي النص التغذية المتوازنة "أساس الصحة الجيدة" ويشير أن الرياضة تطلق الإندورفين الذي يقلل من التوتر ويحسن الثقة بالنفس.

6

To what extent is personal responsibility the most important factor in maintaining a healthy lifestyle? Support your position with evidence from the reading.



إلى أي مدى تعتبر المسؤولية الشخصية العامل الأهم في الحفاظ على أسلوب حياة صحي؟ ادعم موقفك بالأدلة من القراءة.

Model Answer:

To a great extent, it is the most important factor. Reason: Lasting health depends on daily choices we control. Evidence: The text says identity is formed through our choices and "internal locus of control," and a study in the Journal of Health Psychology shows that high self-efficacy predicts maintaining healthy behaviors over time, regardless of background.

الإجابة النموذجية

إلى حد كبير، إنها العامل الأهم. السبب: الصحة المستدامة تعتمد على الخيارات اليومية التي نتحكم فيها. الدليل: يوضح النص أن الهوية تتشكل من خلال اختياراتنا و"مركز الضبط الداخلي"، ودراسة في "مجلة علم النفس الصحي" أظهرت أن الكفاءة الذاتية العالية تنبئ بالحفاظ على السلوكيات الصحية بمرور الوقت، بغض النظر عن الخلفية الاجتماعية والاقتصادية.

7

To what extent is it fair to hold people responsible for choices they were never truly free to make? Support your opinion with evidence.



إلى أي مدى من العدل تحميل الناس مسؤولية خيارات لم يكونوا أحراراً حقاً في اتخاذها؟ ادعم رأيك بالأدلة.

Model Answer:

Not completely fair. Reason: Structural barriers limit real choice and opportunity. Evidence: The text explains that poverty, lack of parks, unsafe neighborhoods, and aggressive advertising are structural barriers that restrict genuine choice.

الإجابة النموذجية

ليس من العدل تماماً. السبب: الحواجز الهيكلية تحد من الاختيار الحقيقي والفرص. الدليل: يوضح النص أن الفقر، وغياب الحدائق والمناطق الآمنة، والإعلانات المكثفة حواجز هيكلية تقيد الاختيار الحقيقي.

8

To what extent is one study sufficient evidence for drawing conclusions about mental health? Defend your position with evidence.



إلى أي مدى تعتبر دراسة واحدة دليلاً كافياً لاستخلاص استنتاجات حول الصحة النفسية؟ ادعم موقفك بالأدلة.

Model Answer:

To a limited extent only. Reason: One study may have biases and limited scope. Evidence: The text mentions one study in the Journal of Health Psychology; stronger conclusions need multiple studies across different groups and settings.

الإجابة النموذجية

إلى حد محدود فقط. السبب: قد تحمل الدراسة الواحدة تحيزات ونطاقاً محدوداً. الدليل: يذكر النص دراسة واحدة في "مجلة علم النفس الصحي"، والاستنتاجات الأقوى تتطلب عدة دراسات على مجموعات وإعدادات مختلفة.



JRE = Justify, Reason, Evidence

JRE : برر، اذكر السبب، واستشهد بالدليل





JRE-Style Practice A

— تدريب على أسئلة (تبرير - تحليل - تقييم) —



How to answer JRE

- **Justify:** Give a clear opinion and support it
- **Reason:** Explain why using evidence
- **Evidence:** Use facts or examples from the text or your own knowledge



- 1 JRE:** To what extent do you think social media gives a realistic picture of life?

إلى أي مدى تعتقد أن وسائل التواصل الاجتماعي تقدم صورة واقعية عن الحياة؟



Model Answer:

To a limited extent, because most posts show only the best moments and do not include the real challenges people face.

إلى حد محدود، لأن معظم المنشورات تعرض فقط أفضل اللحظات ولا تتضمن التحديات الحقيقية التي يواجهها الناس.

- 2 JRE:** Why is social comparison more dangerous on social media than in traditional media?

لماذا المقارنة الاجتماعية أكثر خطورة على وسائل التواصل الاجتماعي منها في وسائل الإعلام التقليدية؟

Model Answer:

Because social media is constant, personal, and interactive. It lets users compare themselves in real time with many people they know or follow.

لأن وسائل التواصل الاجتماعي مستمرة وشخصية وتفاعلية. فهي تتيح للمستخدمين مقارنة أنفسهم في الوقت الحقيقي مع أشخاص كثيرين يعرفونهم أو يتابعونهم.

- 3 JRE:** Do you think the "highlight-reel effect" has a positive or negative impact on teenagers? Why?

هل تعتقد أن "تأثير المقاطع المميزة" له تأثير إيجابي أم سلبي على المراهقين؟ لماذا؟

Model Answer:

It has a negative impact because it creates unrealistic expectations and can make teenagers feel inadequate or pressured.

له تأثير سلبي لأنه يخلق توقعات غير واقعية ويمكن أن يجعل المراهقين يشعرون بالنقص أو بالضغط.



- 4 JRE:** To what extent do you agree that media literacy is an essential skill today?

إلى أي مدى توافق على أن الثقافة الإعلامية مهارة أساسية اليوم؟

Model Answer:

I completely agree. In today's digital world, being able to question, analyze, and evaluate information helps teens protect their mental health and make better choices.

أوافق تماماً. في عالمنا الرقمي اليوم، تساعد القدرة على طرح الأسئلة وتحليل المعلومات وتقييمها المراهقين على حماية صحتهم النفسية واتخاذ خيارات أفضل.

- 5 JRE:** Do you think exercise improves teenagers' mental health? Support your answer.

هل تعتقد أن ممارسة الرياضة تحسن الصحة النفسية للمراهقين؟ ادمج إجابتك

Model Answer:

Yes, it does. Exercise reduces stress, improves mood, boosts self-esteem, and helps teens sleep better.

نعم، ذلك صحيح. تقلل الرياضة من التوتر، وتحسن المزاج، وتعزز الثقة بالنفس، وتساعد المراهقين على النوم بشكل أفضل.



- 6 JRE:** To what extent do you think modern lifestyles make it harder for teenagers to lead a healthy life?

إلى أي مدى تعتقد أن أنماط الحياة الحديثة تجعل من الصعب على المراهقين أن يعيشوا حياة صحية؟

Model Answer:

To a large extent, because long screen time, poor diet, and lack of sleep are common today and negatively affect both physical health and self-image.

إلى حد كبير، لأن كثرة وقت الشاشة، وسوء التغذية، وقلة النوم شائعة اليوم وتؤثر سلباً على الصحة الجسدية والصورة الذاتية.

JRE Sentence Starters

- **Justify (Give your opinion)**
I believe that ... / I agree because ... /
In my opinion ...
- **Reason (Explain why)**
The reason is that ... / This is supported by ... /
This happens because ...
- **Evidence (Give support)**
For example ... / According to the text ... /
Studies show that ...

Exam Tip

نصيحة امتحان

Answer with balance: give your opinion, explain the reason, and always add evidence.

أجب بتوازن: قدم رأيك، وشرح السبب، ودمج إجابتك دائماً بالدليل.





Leisure Time

وقت الفراغ

1) Screen Time and Balance



Understanding how screen time affects mental health, self-image, and daily life — and finding a healthy balance with offline activities.

فهم كيف يؤثر وقت الشاشات على الصحة النفسية، وتقدير الذات، والحياة اليومية — والبحث عن توازن صحي مع الأنشطة غير الرقمية.

2) Creative Arts



Exploring how creative activities like drawing, music, and writing build self-expression, improve brain function, and support personal growth.

استكشاف كيف تسهم الأنشطة الإبداعية مثل الرسم والموسيقى والكتابة في التعبير عن الذات، وتحسين وظائف الدماغ، ودعم النمو الشخصي.

3) Sports and Movement



Learning how regular physical activity builds fitness, reduces stress, improves mood, and develops life skills and character.

تعلم كيف تساعد الرياضة والحركة المنتظمة على بناء اللياقة، وتقليل التوتر، وتحسين المزاج، وتطوير المهارات الحياتية والشخصية.

4) Outdoor Experiences



Discovering the value of nature, adventure, and unexpected experiences in building confidence, resilience, and a sense of wonder.

اكتشاف قيمة الطبيعة والمغامرة والتجارب غير المتوقعة في بناء الثقة بالنفس، وتعزيز الصمود، وشعور الإعجاب والدهشة.

5) Leisure, Identity, and Well-being



Examining how leisure choices shape identity, values, and well-being — and how reflection helps us make choices that truly matter.

دراسة كيف تشكل اختيارات وقت الفراغ الهوية والقيم والرفاهية — وكيف يساعدنا التأمل على اتخاذ اختيارات لها معنى حقيقي في حياتنا.



Key Vocabulary for Unit 2 / مفردات أساسية للوحدة الثانية

1 leisure (n) وقت الفراغ	2 leisure choice (n) خيار وقت الفراغ	3 screen time (n) وقت الشاشات	4 balance (n) توازن
5 creative arts (n) الفنون الإبداعية	6 self-expression (n) التعبير عن الذات	7 physical activity (n) نشاط بدني	8 well-being (n) الرفاهية
9 identity (n) الهوية	10 narrative (n) سرد/رواية	11 reflection (n) تأمل	12 evidence (n) دليل/أدلة



Study Synonyms & Antonyms / ادرس المرادفات والأضداد

active ↔ passive نشط ↔ سلبى	balanced ↔ excessive متوازن ↔ مفرط	meaningful ↔ trivial تأفة ↔ ذو معنى	offline ↔ online متصل ↔ غير متصل	healthy ↔ harmful صحي ↔ ضار
--------------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------

Comprehension Check / اختبار الفهم

1 What is the central focus of Unit 2?

- The history of sports in Egypt
- How leisure choices affect identity and well-being
- The advantages of using social media
- The rules of famous outdoor games



Answer: b

Reason: The unit explores how leisure choices shape identity, well-being, and daily life.

2 Why do leisure choices matter for teenagers?

- They determine academic grades only.
- They influence health, emotions, and values.
- They are preferred by parents and teachers.
- They replace the need for responsibilities.



Answer: b

Reason: Leisure choices affect mental health, values, self-image, and overall well-being.

3 According to the unit, why is balance important?

- It helps teenagers avoid all responsibilities.
- It prevents the negative effects of excess screen time and inactivity.
- It makes online activities more exciting.
- It is only necessary on school days.



Answer: b

Reason: Balance protects mental health and helps teens stay active and engaged.

4 Why is using evidence important when writing about leisure experiences?

- It makes the writing longer.
- It proves ideas are supported and credible.
- It impresses teachers with difficult words.
- It replaces personal opinions.



Answer: b

Reason: Evidence supports arguments and shows ideas are based on real facts.



Exam Tip

تلميح امتحاني

Link your leisure choices to identity, balance, and well-being. Use clear reasons and strong evidence from texts or your own experience to support your ideas.

اربط اختياراتك في وقت الفراغ بهويتك وتوازنك ورفاعتك. استخدم أسباباً واضحة وأدلة قوية من النصوص أو من خبرتك الشخصية لدعم أفكارك.



Based on Ministry Book pages 40–41





Screen Time and Young People

وقت الشاشات والشباب

Healthy Screen Use



Use screens with purpose, set limits, and take regular breaks for better well-being.

استخدم الشاشات بهدف، حدد حدودًا، وخذ فترات راحة منتظمة لرفاهية أفضل.

Mental-Health Risks of Excessive Use



Too much screen time can increase stress, anxiety, low mood, and poor self-image.

كثرة وقت الشاشات قد تزيد من التوتر والقلق، والمزاج السيئ، وتدني صورة الذات.

Balanced Gaming



Gaming can build skills and teamwork when balanced with study, sleep, and other activities.

الألعاب يمكن أن تنمي المهارات والعمل الجماعي عند التوازن بين الدراسة والنوم والأنشطة الأخرى.

Offline Activities and Nature



Spending time offline and in nature boosts mood, creativity, and real-world connections.

قضاء الوقت بعيدا عن الشاشات وفي الطبيعة يعزز المزاج والإبداع والعلاقات الواقعية.

The 20-20-20 Rule



Every 20 minutes, look 20 feet away for 20 seconds to reduce eye strain and refresh.

كل 20 دقيقة، انظر لبعيد 20 قدمًا لمدة 20 ثانية لتقليل إجهاد العين والانتعاش.



Key Vocabulary for Screen Time مفردات أساسية لوقت الشاشات

• screen time (n) وقت الشاشات	• self-image (n) صورة الذات	• boundaries (n) الحدود	• anxiety (n) القلق
• addictive (adj.) مُسبِّب للإدمان	• withdraw (v.) ينسحب / ينعزل	• mindful (adj.) واع / منتهبه	• accurate (adj.) دقيق
• offline activity (n) نشاط واقعي	• break (n) استراحة / فترة راحة	• sleep quality (n) جودة النوم	• loneliness (n) الشعور بالوحدة



Study Synonyms & Antonyms ادرس المرادفات والأضداد

benefit (n) ⇌ harm (n) فائدة ⇌ ضرر	limit (n) ⇌ excessive (adj.) حد ⇌ مفرط	improve (v.) ⇌ worsen (v.) يحسن ⇌ يسوء	connect (v.) ⇌ isolate (v.) يرتبط / يتواصل ⇌ يعزل	real (adj.) ⇌ focus (v.) ⇌ distract (v.) حقيقي ⇌ يركز ⇌ يشتت
---------------------------------------	---	---	--	---

1 According to the research report, why is a balance between online and offline activities important?

- It increases the time spent on social media.
- It improves mental health and real-life connections.
- It helps teenagers win more online games.
- It reduces the need for physical activity.



Answer: b

Reason: The report says a healthy balance boosts well-being and real-world relationships.

2 What negative effect does excessive screen time have on teenagers' self-image?

- It makes them more confident.
- It improves their academic performance.
- It can lead to comparison and lower self-esteem.
- It helps them sleep better.



Answer: c

Reason: The report explains that constant comparison online can lower self-esteem.

3 According to the listening text, what is one benefit and one risk of gaming?

- Benefit: it replaces exercise; Risk: it builds muscles.
- Benefit: it improves focus; Risk: it causes injuries.
- Benefit: it builds teamwork and skills; Risk: it can become addictive and affect sleep.
- Benefit: it reduces stress; Risk: it increases grades.



Answer: c

Reason: The listening states gaming can build teamwork and skills, but overuse can be addictive and harm sleep.

4 Why is taking regular breaks from screens recommended in the report?

- To finish tasks faster.
- To reduce eye strain and improve focus.
- To watch more high-quality content.
- To increase screen time during the day.



Answer: b

Reason: The 20-20-20 rule and regular breaks help reduce eye strain and keep you more focused.



Exam Tip

نصيحة امتحان

Choose the option that is best supported by the evidence in the text, not just the one that sounds true.

اختر الإجابة التي تدعمها الأدلة في النص وليس فقط الإجابة التي تبدو صحيحة.



Based on Ministry Book pages 42-45





Creative Arts, Flow, and Self-Expression

الفنون الإبداعية وحالة التدفق والتعبير عن الذات

1 Flow التدفق



Flow is a state of deep focus and enjoyment in an activity. Time seems to fly, and stress fades.

التدفق هو حالة من التركيز العميق والاستمتاع بالنشاط. يمر الوقت بسرعة ويقل التوتر.

2 Cognitive Growth النمو المعرفي



Creative arts strengthen memory, attention, problem-solving, and overall brain function.

تعزز الفنون الإبداعية الذاكرة والانتباه وحل المشكلات والوظائف الدماغية بشكل عام.

3 Emotional Recovery التعافي العاطفي



Art helps release stress, process emotions, and restore balance and inner peace.

تساعد الفنون على إطلاق التوتر ومعالجة المشاعر واستعادة التوازن والسلام الداخلي.

4 Identity and Culture الهوية والثقافة



Art connects us to our heritage, values, and stories, shaping who we are and where we belong.

تربطنا الفنون بترائنا وقيمنا وقصصنا، وتشكل من نحن وأين ننتمي.

5 Collaboration التعاون



Working together in creative projects builds teamwork, respect, and shared success.

العمل معًا في المشاريع الإبداعية ينمي روح الفريق والاحترام والنجاح المشترك.



Key Vocabulary for Unit 2

مفردات أساسية للوحدة الثانية

• flow (n) التدفق	• engagement (n) الإنخراط	• cortisol (n) الكورتيزول	• cognitive (adj.) معرفي	• authentic (adj.) أصيل / حقيقي	• arena (n) مجال / ساحة
• collaboration (n) التعاون	• self-expression (n) التعبير عن الذات	• resilience (n) المرونة النفسية	• heritage (n) التراث	• confidence (n) الثقة بالنفس	• emotional well-being (n) الرفاه العاطفي



Study Synonyms & Definitions

ادرس المرادفات والتعريفات

engagement = involvement الإنخراط = المشاركة	cognitive = mental المعرفي = عقلي	flexibility = adaptability المرونة = قابلية التكيف	heritage = legacy التراث = الإرث	collaboration = teamwork التعاون = العمل الجماعي	well-being = wellness الرفاه = العافية
--	---	--	--	--	--



Deep Reading Questions

أسئلة قراءة عميقة

1 Why is flow considered different from passive entertainment like scrolling or binge-watching?

- It requires active involvement and a challenge.
- It is designed to make money.
- It always includes competition.
- It is only possible offline.



Answer: a Reason: Flow involves deep focus and challenge, which lead to growth, unlike passive use.

2 According to the text, how do the arts influence the brain?

- By reducing sleep needs
- By improving memory, attention, and problem-solving
- By making people less social
- By increasing stress hormones



Answer: b Reason: Creative arts strengthen cognitive functions such as memory, attention, and problem-solving.

3 Why are creative arts especially important for identity during adolescence?

- They connect teens to their heritage, values, and personal stories.
- They make teens focus only on grades.
- They replace the need for friendships.
- They are required by universities.



Answer: a Reason: Arts help teens explore who they are and where they belong.

4 What social skills do collaborative arts projects help teenagers build?

- Leadership, communication, and respect
- Isolation and independence
- Fast typing and coding
- Money management only



Answer: a Reason: Collaboration builds teamwork, communication, respect, and shared success.



Think Like a Writer

فكر مثل الكاتب

Summarize the text's argument in 5 steps:

- Identify the main idea.
- List the key benefits.
- Explain how they work.
- Give examples or evidence.
- State the overall conclusion.





Sports, Movement, and Character

الرياضة والحركة وبناء الشخصية

Physical Health
الصحة الجسدية

Regular sport strengthens the body, improves fitness, and reduces disease risk.

الرياضة المنتظمة تقوي الجسم، تحسن اللياقة، وتقلل خطر الإصابة بالأمراض.

Mental Health
الصحة النفسية

Activity reduces stress, boosts mood, and improves focus and confidence.

النشاط البدني يقلل التوتر، يرفع المزاج، ويحسن التركيز والثقة بالنفس.

Emotional Regulation
تنظيم المشاعر

Sport teaches self-control, patience, and how to manage emotions in healthy ways.

تعلم الرياضة ضبط النفس والصبر وإدارة المشاعر بطرق صحية وإيجابية.

Teamwork and Belonging
العمل الجماعي والانتماء

Team sports build trust, respect, and a sense of belonging and shared goals.

الرياضات الجماعية تبني الثقة والاحترام، وتمنح الشعور بالانتماء وأهداف مشتركة.

Enjoyment and Staying Active
المتعة والاستمرار في النشاط

Enjoyment is the key to staying active for life and building healthy habits.

المتعة هي المفتاح للاستمرار في النشاط مدى الحياة وبناء عادات صحية.



Key Vocabulary for Sport / مفردات الرياضة

● movement crisis (n) أزمة الحركة	● participation (n) المشاركة	● perseverance (n) المثابرة	● inactive (adj.) غير نشيط	● resources (n) الموارد
● self-esteem (n) تقدير الذات	● access (n) الوصول / إمكانية الوصول	● life skills (n) مهارات حياتية	● emotional regulation (n) تنظيم المشاعر	● facilities (n) المرافق / المنشآت
● enjoyment (n) المتعة / الاستمتاع	● significance (n) الأهمية / الدلالة			



Word Families / عائلات الكلمات

act (v.) يعمل / يتصرف	→	active (adj.) نشط	→	activity (n.) نشاط	→	actively (adv.) بنشاط	→	enjoy (v.) يستمتع	→	enjoyment (n.) متعة / استمتاع	→	enjoyable (adj.) ممتع
--------------------------	---	----------------------	---	-----------------------	---	--------------------------	---	----------------------	---	----------------------------------	---	--------------------------

1 According to the listening and the article, what are the main causes of reduced sports participation among teens?

- Lack of skill and talent
- Screen time, academic pressure, and lack of facilities
- Too many sports options
- Parental control and strict rules



Answer: b Reason: The text mentions screens, school pressure, and limited access as key causes.

2 What psychological benefits do team sports provide for teenagers?

- Only better mood
- Better memory and faster learning
- Higher self-esteem, emotional regulation, and stronger sense of belonging
- Fewer responsibilities



Answer: c Reason: Team sports build self-esteem, help manage emotions, and create belonging.

3 Why are some young people unable to access quality sports opportunities?

- They don't like sports
- They have too much free time
- Lack of resources, poor facilities, and financial limitations
- Their parents don't allow them



Answer: c Reason: The report highlights limited resources and poor facilities as major barriers.

4 Why does the text say enjoyment is the strongest predictor of staying active for life?

- Because it leads to winning medals
- Because it makes exercise easier
- Because it builds habits, motivation, and long-term commitment
- Because it reduces competition



Answer: c Reason: Enjoyment creates positive emotions and habits that last a lifetime.



Speaking Task Idea / فكرة لعرض شفهي

Talk about the role of Physical Education (PE) in Egyptian secondary schools. What should be improved to help students stay active and healthy?

تحدث عن دور التربية الرياضية في المدارس الثانوية في مصر. ما الذي يجب تحسينه لمساعدة الطلاب على البقاء نشطين وصحيين؟





Outdoor Experience, Narrative Voice, and Diary Writing

التجربة الخارجية والصوت السردى وكتابة اليوميات

1 Challenge and Growth



Challenges push us out of our comfort zone and help us grow stronger.

التحديات تدفعنا خارج منطقة الراحة وتساعدنا على النمو لتصبح أقوى.

2 Changing Mood



Mood shifts as we face difficult moments and new perspectives.

يتغير المزاج عندما نواجه لحظات صعبة ونكتسب وجهات نظر جديدة.

3 Persistence



Persistence helps us keep going even when things get hard.

المثابرة تساعدنا على الاستمرار حتى عندما تصبح الأمور صعبة.

4 Sense of Achievement



Achieving a goal brings pride, confidence, and a sense of achievement.

تحقيق الهدف يجلب الفخر والثقة والإحساس بالإنجاز.

5 Reflection



Reflection helps us understand our experience and value what matters.

التأمل يساعدنا على فهم تجربتنا وتقدير ما يهم حقاً.

Az Key Vocabulary for Unit 2 مفردات أساسية للوحدة الثانية

insisted (v.) أصر / ألح	wore on (v.) مرّ ببطء وأرهق	struggled to keep up (v. phr.) كافح لمواكبة / ليلحق	pedal stroke (n.) دورة دواسة (الدراجة)	sense of achievement (n.) إحساس بالإنجاز
exhausted (adj.) منهك / متعب جداً	reflection (n.) تأمل / انعكاس	narrative (n.) سرد / رواية	turning point (n.) نقطة تحوّل	persistence (n.) مثابرة / إصرار
worthwhile (adj.) ذو قيمة / يستحق	shimmer (v./n.) يتلألأ / بريق خافت			

The Narrator's Emotional Journey الرحلة الشعورية للراوي



1 Which of the following best describes the narrator's personality in the text?

- Lazy and unmotivated
- Determined and reflective
- Reckless and impatient
- Selfish and careless



Answer: b Reason: He insisted on joining the trip, kept going despite the challenge, and reflected on the experience.

2 Why did the narrator almost give up during the bike ride?

- He didn't like cycling
- He was exhausted and couldn't keep up
- He lost his way in the forest
- His bike broke down



Answer: b Reason: The text says the uphill climb wore on him, and he struggled to keep up with his friend.

3 What changed the narrator's mood and gave him a sense of achievement?

- Reaching the top and enjoying the view
- Listening to music on the way
- Taking a long break in the café
- Riding a new bike



Answer: a Reason: Reaching the top brought joy, pride, and a strong sense of achievement.

4 How did the bike trip redefine the narrator's idea of leisure?

- Leisure means winning competitions.
- Leisure is doing nothing at home.
- Leisure is about meaningful experiences that challenge and refresh us.
- Leisure should always be easy.



Answer: c Reason: The narrator realized that leisure can be active, challenging, and deeply meaningful.

How to Structure a Diary Entry كيف تكتب يومية





Grammar Focus: Gerunds, Infinitives, Narrative Tenses, and Opinion Writing

جرامر: المصدر والإنفيتيف وأزمنة السرد وفقرة الرأي

1 Gerunds as nouns and after certain verbs

المصدر كاسم وبعد أفعال معينة



A gerund is a verb + -ing used as a noun. It can be the subject, object, complement, or object of a preposition.

المصدر هو فعل مضاف إليه -ing
ويستخدم كاسم. يمكن أن يكون فاعلاً،
مفعولاً به، مكملاً أو مجروراً بحرف جر.

Examples:

- Swimming is good for your health.
السياحة مفيدة لصحتك.
- I enjoy playing the piano.
أستمتع بعزف البيانو.
- She is interested in learning languages.
هي مهتمة بتعلم اللغات.

2 Infinitives with to and for purpose

الإنفيتيف مع to وللتعبير عن الهدف



An infinitive is to + base verb. It can express purpose, intention, or plan.

الإنفيتيف هو to + فعل مجرد، ويستخدم
للتعبير عن الهدف أو النية أو الخطة.

Examples:

- I study hard to improve my skills.
أدرس بجد لتحسين مهاراتي.
- He wakes up early to have more time to exercise.
يستيقظ مبكراً ليحصل على وقت أكثر
لممارسة الرياضة.
- We saved money to travel abroad.
أدخرا المال للسفر إلى الخارج.



Verbs that take both with a change or no change in meaning



Some verbs can be followed by a gerund (-ing) or an infinitive (to + base verb). The meaning may change or stay the same.

بعض الأفعال يمكن أن تتبع بالمصدر (ing)،
أو الإنفيتيف (to + فعل مجرد). قد يتغير
المعنى أو يبقى كما هو.

Examples:

- stop + -ing (stop an action) stop + to + base (stop before doing)
توقف قبل فعل شيء
- remember -ing (remember an action) remember to + base (don't forget)
تذكر أن تفعل شيئاً
- try -ing (experiment) try to + base (make an effort)
حاول أن تفعل شيئاً
- like -ing (enjoy doing) like to + base (prefer to do)
يحب فعل شيء / يفضل أن يفعل شيئاً

Verbs + Gerund (-ing)	Verbs + Infinitive (to + verb)	Verbs + Both
enjoy doing (enjoy swimming) يستمتع بفعل شيء	want to do (want to succeed) يريد أن يفعل شيئاً	stop doing / stop to do يتوقف عن فعل شيء / يتوقف قبل فعل شيء
avoid doing (avoid eating junk) يتجنب فعل شيء	hope to do (hope to win) يأمل أن يفعل شيئاً	remember doing / remember to do يتذكر فعل شيء / أن يفعل شيئاً
consider doing (consider traveling) يفكر في فعل شيء	decide to do (decide to join) يقرر أن يفعل شيئاً	try doing / try to do يجرب فعل شيء / يحاول أن يفعل شيئاً
finish doing (finish reading) ينهي فعل شيء	agree to do (agree to help) يوافق على أن يفعل شيئاً	like doing / like to do جاول فعل شيء / يفضل أن يفعل شيئاً

A Choose the correct answer

اختر الإجابة الصحيحة

- Despite the challenges, the team kept practicing _____ the championship.
a. win b. to win c. winning d. won
Answer: b Reason: Purpose (to + base verb).
- The article focused on the importance of _____ between online and offline activities.
a. balance b. balancing c. balanced d. balancedness
Answer: b Reason: After the preposition "of" we need a gerund.
- He stopped _____ the game when it started raining, but promised _____ it later.
a. playing - to finish b. to play - finishing
c. playing - finishing d. play - to finish
Answer: c Reason: Stop + -ing (stop an action) and promise + to + base.
- My biggest goal this year is _____ more confident in public speaking.
a. being b. to be c. be d. been
Answer: b Reason: After "goal is", use "to be".

B Find the mistake and correct it

أوجد الخطأ ثم صححه

- I enjoy to paint in my free time.
Correction:
enjoy painting in my free time.
- She decided to start learning the guitar.
Correction:
She decided to learn the guitar.
- He remembered to lock the door before leaving.
Correction:
He remembered locking the door before leaving.
- They are excited for travel abroad next summer.
Correction:
They are excited to travel abroad next summer.

C Rewrite using the word in brackets

أعد كتابة الجملة مستخدماً الكلمة بين القوسين

- I'm going to the gym because I want to get fitter. (in order to)
Model Answer: I'm going to the gym in order to get fitter.
- She doesn't like studying online for long hours. (prefer)
Model Answer: She prefers studying offline rather than online for long hours.
- We stayed indoors, so we could avoid the heavy rain. (so as to)
Model Answer: We stayed indoors so as to avoid the heavy rain.
- He tried several times, but he failed. (trying)
Model Answer: He kept trying several times, but he failed.

How to Structure an Opinion Paragraph / كيف تكتب فقرة رأي

- State Your Claim** قَدِّم رأيك
Write your opinion clearly in the topic sentence.
اكتب رأيك بوضوح في الجملة الافتتاحية.
- Give a Reason** اذكر سبباً
Explain why you think so.
اشرح سبب رأيك.
- Support with Evidence** ادعم بحجة أو دليل
Use facts, statistics, or research.
استخدم حقائق أو إحصاءات أو نتائج بحث.
- Give an Example** قَدِّم مثالاً
Give a real-life example or your own experience.
أضف مثالاً من الواقع أو من تجربتك الشخصية.
- Conclude** اختتم برأيك مرة أخرى
Restate your opinion and end strongly.
أعد رأيك واختتم بقوة.





Baccalaureate Exam Practice A

تدريب امتحاني للبكالوريا

1 Choose the correct answer / اختر الإجابة الصحيحة	Answer الإجابة	Reason السبب
1. According to the research report, teenagers' constant exposure to screens mainly leads to _____. a. improved memory and concentration b. better sleep quality and mood c. unrealistic social comparison and stress d. stronger real-life relationships	1 c	The report says screen time causes unrealistic expectations and stress.
2. The word sedentary in the text is closest in meaning to _____. a. inactive b. energetic c. confident d. active	2 a	"Sedentary" means little or no physical activity.
3. Which of the following best reflects the idea that balance is the key to well-being? a. Avoid all screens and focus only on exercise. b. Spend as much time as possible on creative hobbies. c. Combine online and offline activities in a healthy, purposeful way. d. Choose one leisure activity and stick to it every day.	3 c	The unit emphasizes a balance between online and offline activities.
4. The pronoun "them" in paragraph 3 refers to _____. a. social media platforms b. real-life challenges c. unrealistic expectations d. teenagers	4 d	The paragraph discusses how the "highlight-reel effect" affects teenagers.
5. Which of the following is NOT mentioned as a benefit of creative arts? a. improving emotional well-being b. building academic performance c. developing identity and self-expression d. enhancing resilience and embracing failure	5 b	The benefits listed are brain/emotional/social skills, identity, resilience, and hobbies.
6. The narrator's surprise after the cycling trip suggests that _____. a. he prefers extreme adventures b. he expects leisure to be stressful c. small, unexpected experiences can be deeply meaningful d. he dislikes outdoor activities	6 c	His shift in attitude shows how an unexpected experience became meaningful.

2 Find the mistake and correct it / أوجد الخطأ ثم صححه

Sentence / الجملة	The mistake / الخطأ	Correction / التصحيح	Reason / السبب
1. Screen time affects negatively teenagers' self-esteem and sleep.	adverb form	affects negatively — affects teenagers negatively	Adverbs like "negatively" go with subjects, not objects.
2. Taking regular breaks from screens help teenagers focus and stay productive.	verb form	help — helps	With singular subject "Taking regular breaks", use "helps".
3. Creative arts not only improve emotional well-being, but also build identity.	verb agreement	build → builds	The subject "arts" is plural, so the verb should be "builds".
4. If we will manage our screen time, we can enjoy a healthier life.	tense in "if"-clause	will manage → manage	Type 1 conditional: If + present simple, will + base verb.

3 Rewrite using the word in brackets / أعد كتابة الجملة مستخدماً الكلمة بين القوسين

Sentence / الجملة	Word(s) / (الكلمة/ات)	Model Answer / النموذج	Reason / السبب
1. Spending too much time on social media makes teenagers compare themselves with others.	(compare)	Teenagers (who / that) spend too much time on social media tend to compare themselves with others.	Use a relative clause to define the group of teenagers.
2. I felt exhausted after a long day of studying and scrolling through my phone.	(after)	After spending a long day studying and scrolling through my phone, I felt exhausted.	Use a participial phrase after "After" to show the cause.
3. Creative activities help teenagers express their feelings and discover new talents.	(not only ... but also)	Creative activities not only help teenagers express their feelings, but also discover new talents.	Use "not only ... but also" to add a second benefit.
4. We didn't expect the cycling trip to be so relaxing and memorable.	(never)	We never expected the cycling trip to be so relaxing and memorable.	Use "never" to express lack of expectation.



Exam Tip

نصيحة امتحان

Read the whole text carefully. Pay attention to meaning, reference, and context before answering.

اقرأ النص كله بعناية. انتبه إلى المعنى، والمرجع، والسياق قبل الإجابة.





Advanced Review: Critical Thinking, Word Formation, and Reflection

مراجعة متقدمة: التفكير النقدي واشتقاق الكلمات والتأمل

A Quick Recap: Nadia's Lesson / ملخص: درس نادية

1 Comparison
المقارنة

Nadia compared her life to perfect posts on social media.
قامت نادية بمقارنة حياتها بمنشورات مثالية على وسائل التواصل الاجتماعي.

2 Realization
الإدراك

She realized those posts show only highlights, not real life.
أدركت أن تلك المنشورات تعرض اللحظات المميزة فقط، وليس الحياة الحقيقية.

3 Real Experiences
التجارب الحقيقية

Nadia focused on real experiences—cycling, time with friends, and art.
ركزت نادية على التجارب الحقيقية—ركوب الدراجة، وقضاء الوقت مع الأصدقاء، والفنون.

4 Healthier Habits
عادات صحية

She built healthy habits, balanced screen time, and felt better every day.
بنت نادية عادات صحية، ووازنت وقت الشاشة، وشعرت بتحسن كل يوم.

5 Confidence
الثقة بالنفس

Nadia became more confident and truly enjoyed her life.
أصبحت نادية أكثر ثقة بنفسها واستمتعت بحياتها حقًا.

B Word Formation / اشتقاق الكلمات

Root (Verb) الجذر (فعل)	Noun (اسم)	Adjective (صفة)	Adverb (ظرف)	Example Sentence (مثال)
compare	comparison	comparable	comparatively	This phone is faster, but the price is comparatively higher.
confide	confidence	confident	confidently	She spoke confidently during the presentation.
achieve	achievement	achievable	achievably	Every small goal is achievable with effort.
reflect	reflection	reflective	reflectively	He took time to reflect on his choices.

Fill in the blanks with the correct form of the word in brackets. / املأ الفراغ بـرّيح الكلمة بين القوسين

1. Regular exercise builds and improves self-esteem. (confide)
Answer: confidence

2. Comparing your life to others _____ can lead to stress. (compare)
Answer: comparison

3. His drawing skills are _____ for someone his age. (achieve)
Answer: achievable

4. She writes in her journal _____ to understand her feelings better. (reflect)
Answer: reflectively

C Critical Thinking Questions / أسئلة تفكير نقدي

1 Which of the following is the BEST reason why taking regular breaks from screens is important?

a. It gives us more likes on social media.
b. It helps our eyes rest and improves focus and mood.
c. It makes phones last longer.
d. It allows us to follow more online trends.

Answer: b Reason: Breaks reduce eye strain, improve concentration, and boost mental well-being.

2 What is the main idea of Nadia's change in attitude?

a. She deleted all social media apps.
b. She learned to value real life over unreal expectations.
c. She stopped meeting her friends.
d. She became a professional athlete.

Answer: b Reason: She focused on real experiences, balanced habits, and felt better.

3 Which statement shows a CRITICAL evaluation of the idea "screens always make teenagers unhappy"?

a. It is completely true for everyone.
b. It depends on how and how much screens are used.
c. Screens are never a problem.
d. All teenagers should stop using screens.

Answer: b Reason: It considers balance and different ways of using screens.

4 If you were advising a friend who feels stressed by social comparison, what would be the MOST helpful suggestion?

a. Compare more to stay motivated.
b. Focus on your own goals and progress.
c. Stop using the internet forever.
d. Copy what others do to fit in.

Answer: b Reason: Focusing on personal growth builds confidence and reduces stress.

D Reflection Starters / بدايات للتأمل والكتابة

1 I used to think..., but now I realize...

2 One lesson I learned from this unit is...

3 A healthy balance in my life means...

4 I can improve my habits by focusing on...

5 A small change I will make starting today is...

6 In the future, I want my life to be...

Exam Skills
مهارات امتحانيةBalance Ideas
وازن بين الأفكار
Show both sides before reaching a conclusion.Evaluate Claims
قيم الادعاءات
Ask if the claim is true, fair, or well-supported.Think Critically
فكر نقدياً
Go beyond the obvious—look deeper.Write Clearly
اكتب بوضوح
Use clear structure and precise vocabulary.

Based on Ministry Book pages 57, 64, 69–70





Translation Practice

تدريبات الترجمة

Part A Translate the following from Arabic into English / ترجم الجمل التالية من العربية إلى الإنجليزية

الجملة بالعربية		Model English Translation
1 من الضروري تحقيق توازن صحي بين وقت الشاشة والأنشطة الواقعية في الحياة اليومية.	→	It is essential to achieve a healthy balance between screen time and real-life activities in everyday life.
2 تُسهم الأنشطة الإبداعية مثل الرسم والموسيقى والكتابة في تنمية التعبير عن الذات.	→	Creative activities such as drawing, music, and writing contribute to developing self-expression.
3 يساعد النشاط البدني المنتظم على تقوية الجسم وتحسين المزاج وبناء الشخصية.	→	Regular physical activity helps strengthen the body, improve mood, and build character.
4 تمنح التجارب الخارجية غير المتوقعة شعوراً بالإنجاز وتوسع آفاقنا.	→	Unexpected outdoor experiences give us a sense of achievement and broaden our horizons.
5 تعكس اختياراتنا في أوقات الفراغ قيمنا وهويتنا وتؤثر في منظورنا للحياة.	→	Our leisure choices reflect our values and identity and influence our outlook on life.
6 يعزز التوازن بين الراحة والنشاط من صحتنا النفسية ويقلل من التوتر.	→	Balancing rest and activity boosts our mental well-being and reduces stress.
7 من المفيد أن تتأمل تجاربنا لنفهم أنفسنا ونتخذ قرارات أفضل في المستقبل.	→	It is useful to reflect on our experiences to understand ourselves and make better decisions in the future.

Part B Translate the following from English into Arabic / ترجم الجمل التالية من الإنجليزية إلى العربية

English Sentence		الترجمة النموذجية
1 Spending less time on screens allows teenagers to focus better, sleep well, and enjoy real-life moments.	→	يُتيح قضاء وقت أقل أمام الشاشات للمراهقين التركيز بشكل أفضل، والنوم جيداً، والاستمتاع بلحظات الحياة الحقيقية.
2 Taking part in creative activities can improve emotional health and develop important life skills.	→	المشاركة في الأنشطة الإبداعية يمكن أن تحسن الصحة العاطفية وتتمى مهارات الحياة المهمة.
3 Outdoor adventures push us out of our comfort zone and help us become more confident and resilient.	→	تجارب المغامرات في الهواء الطلق تدفعنا للخروج من منطقة الراحة وتساعدنا على أن نصبح أكثر ثقة ومرونة.



Vocabulary Booster / مفردات داعمة

screen time وقت الشاشة	creative arts الفنون الإبداعية	physical activity النشاط البدني	outdoor adventure مغامرة خارجية	identity الهوية	balance التوازن	well-being الرفاهية	leisure choice اختيار أوقات الفراغ





JRE-Style Practice A

تدريب على أسئلة تبرير - تحليل - تقييم



How to answer JRE / تجيب عن أسئلة JRE

- **Justify:** Give a clear opinion and support it.

تبرير: أعط رأيًا واضحًا وادعمه.



- **Reason:** Explain why using evidence.

تحليل: اشرح السبب مستخدمًا الأدلة.



- **Evidence:** Use facts or examples from the text or your knowledge.

تقييم: استخدم حقائق أو أمثلة من النص أو من معرفتك.



- 2 **JRE:** Should schools give more time to creative arts?

هل يجب على المدارس أن تمنح وقتًا أكبر للأنشطة الفنية الإبداعية؟



Model Answer:

Yes, they should. Creative arts boost imagination, reduce stress, and improve academic learning by developing focus and problem-solving skills.

نعم، يجب ذلك. الأنشطة الفنية الإبداعية تعزز الخيال وتقلل التوتر، وتحسن التعلم الأكاديمي من خلال تطوير التركيز ومهارات حل المشكلات.

- 4 **JRE:** Can difficult outdoor experiences improve well-being?

هل يمكن أن تحسن التجارب الخارجية الصعبة الرفاهية النفسية؟



Model Answer:

Yes, they can. Facing challenges outdoors builds confidence, reduces stress, and gives a strong sense of achievement and connection to nature.

نعم، يمكنها ذلك. مواجهة التحديات في الهواء الطلق تبني الثقة وتقلل التوتر وتعطي شعورًا قويًا بالإنجاز والارتباط بالطبيعة.

- 6 **JRE:** How far should society guide young people's leisure choices?

إلى أي مدى يجب أن توجه المجتمع اختيارات أوقات الفراغ لدى الشباب؟



Model Answer:

To some extent. Society should provide guidance and safe environments, but young people should have freedom to explore and choose.

إلى حد ما، يجب على المجتمع أن يقدم التوجيه والبيئات الآمنة، لكن يجب أن يكون للشباب حرية الاستكشاف والاختيار.

- 1 **JRE:** To what extent is screen time more harmful than beneficial?

إلى أي مدى يكون وقت الشاشة أكثر ضررًا من نفعه؟



Model Answer:

To a large extent, it is more harmful because too much screen time can harm mental health, reduce sleep quality, and limit real-life social skills.

إلى حد كبير، لأنه أكثر ضررًا حيث يمكن أن يؤثر وقت الشاشة الكثير على الصحة النفسية، ويقلل جودة النوم، ويحد من المهارات الاجتماعية في الحياة الواقعية.

- 3 **JRE:** How far do you agree that sport teaches life skills more effectively than exams?

إلى أي مدى توافق على أن الرياضة تعلم مهارات الحياة بشكل أكثر فعالية من الامتحانات؟



Model Answer:

I agree to a large extent. Sport teaches teamwork, leadership, discipline, and resilience through real situations, while exams only measure knowledge.

أوافق إلى حد كبير. الرياضة تعلم العمل الجماعي والقيادة والانضباط والمرونة من خلال مواقف حقيقية، بينما الامتحانات تقيس المعرفة فقط.

- 5 **JRE:** To what extent do leisure choices shape identity?

إلى أي مدى تشكل اختيارات أوقات الفراغ الهوية؟



Model Answer:

To a great extent, they do. The activities we enjoy show our values, interests, and priorities, which together form who we are.

إلى حد كبير، ذلك. الأنشطة التي نستمتع بها تعكس قيمنا واهتماماتنا وأولوياتنا، والتي تتشكل منها هويتنا.

JRE Sentence Starters / جمل لأسئلة JRE

- **Justify (Give your opinion)**

I believe that ... / I agree because ... /
In my opinion ...

تبرير (أعط رأيك)

أعتقد أن ... / أوافق لأن ... /
في رأيي ...

- **Reason (Explain why)**

The reason is that ... / This is supported by ... /
This happens because ...

تحليل (اشرح السبب)

السبب هو أن ... / تدعمه ... /
يحدث ذلك لأن ...

- **Evidence (Give support)**

For example ... / According to the text ... /
Studies show that ...

تقييم (أعط دليلًا)

على سبيل المثال ... / وفقًا للنص ... /
تظهر الدراسات أن ...

Exam Tip

نصيحة امتحان

Give a clear opinion, explain the reason, and always support with evidence.

أعط رأيًا واضحًا، وشرح السبب، وادعم إجابتك دائمًا بالدليل.





Consolidation Review A

مراجعة شاملة على الوحدة الأولى والثانية



Reviewing
Unit 1 + Unit 2
skills:



Vocabulary
المفردات



Grammar
القواعد



Media Literacy
الوعي الإعلامي



Writing
الكتابة

1 What does **well-being** mean in this context?

ما المقصود بـ well-being في هذا السياق؟



- a. The state of being healthy, comfortable and happy.
- b. The ability to become famous online.
- c. The habit of avoiding all responsibilities.
- d. The process of comparing yourself with others.

Answer: a Because it describes good physical and mental health.

لأنها تصف حالة صحية وراحة وسعادة جسدية ونفسية جيدة.

2 Which situation is the clearest example of being "**biased**"?

ما المثال الأوضح على التحيز؟



- a. A judge scores every performance according to the same published rules.
- b. A judge gives a friend a higher score even though another performer clearly did better.
- c. A judge asks another official to review a result that is extremely close.
- d. A judge changes a score after noticing a genuine mistake in the first calculation.

Answer: b Because it shows **unfair** preference for a friend.

لأنه يُظهر تفضيلاً غير عادل لصديق.

3 What does **social comparison** mean in this context?

ما المقصود بـ social comparison في هذا السياق؟



- a. Judging yourself by comparing your life with other people's lives.
- b. Discussing social problems with friends.
- c. Studying the traditions of different societies.
- d. Sharing personal information online.

Answer: a Because it means comparing your life with others.

لأنه يعني مقارنة حياتك بحياة الآخرين.

4 A **mindful** student thinks before sharing photos online.

The underlined adjective **mindful** has an antonymous meaning to ____.

طالب واع يفكر قبل مشاركة الصور على الإنترنت.
الكلمة المظلمة واع تعني ضدها ____.



- a. attentive
- b. aware
- c. thoughtful
- d. careless

Answer: d Careless is the opposite of mindful.
متهور / غير مبال هو ضد واع.

متهور / غير مبال | واع / منتبه: mindful



Exam Tip
نصيحة امتحان

Read the key word in the question first, then eliminate wrong options.

اقرأ الكلمة المفتاحية في السؤال أولاً، ثم استبعد الاختيارات الخاطئة.





Consolidation Review A

مراجعة شاملة على الوحدة الأولى والثانية

5 What does **rehearsal** mean in this context?

- a. A practice session held before a performance.
- b. A competition between different musicians.
- c. A public performance for a large audience.
- d. A written review of a musical event.



Answer: a Because it is practice before the main performance.

السبب: لأنه تدريب قبل العرض الرئيسي.

7 Nour decided ____ the school orchestra to develop her musical skills.

- a. joining
- b. joined
- c. to join
- d. join



Answer: c Because decide + to + infinitive.

السبب: بعد decide نستخدم to نفعل مصدر.

9 After completing the difficult cycling trip, the narrator felt proud and experienced a strong ____.

- a. structural barrier
- b. screen boundary
- c. sense of achievement
- d. social comparison



Answer: c Because success after effort brings pride.

السبب: لأن النجاح بعد الجهد يجلب الفخر.

11 Completing a difficult physical activity can give a person a strong sense of ____.

- a. failure
- b. boredom
- c. achievement
- d. tradition



Answer: c Because challenge completed successfully leads to achievement.

السبب: لأن التحدي المكتمل بنجاح يؤدي إلى الشعور بالإنجاز.

6 Many students enjoy ____ music or painting in their free time.

- a. create
- b. creating
- c. to creating
- d. created



Answer: b Because enjoy + verb-ing.

السبب: بعد enjoy الفعل مع -ing

8 When someone becomes completely absorbed in a creative activity and loses track of time, they experience a state of ____.

- a. flow
- b. anxiety
- c. withdrawal
- d. competition



Answer: a Because flow means total immersion and enjoyment.

السبب: لأن flow تعني الانغماس الكامل والاستمتاع.

10 Setting clear screen-time ____ can help young people balance online and offline life.

- a. boundaries
- b. rehearsals
- c. achievements
- d. comparisons



Answer: a Because limits help balance activities.

السبب: لأن الحدود تساعد على التوازن بين الأنشطة.

12 Which persuasive technique is used in the sentence: "Do we really want to live in a world full of pretence?"

- a. Hedging words
- b. Intensifiers
- c. Rhetorical questions
- d. Absolute words



Answer: c Because the sentence asks a question to make the reader think, not to get an answer.

السبب: لأن الجملة سؤال يُطرح لجعل القارئ يفكر، وليس للحصول على إجابة.

Mini Grammar

enjoy + ing

We use enjoy + verb-ing.
Example: I enjoy reading books.
المثال: أستمتع بقراءة الكتب.



decide + to-infinitive

We use decide + to + infinitive.
Example: She decided to join the club.
المثال: قررت الانضمام إلى النادي.



Exam Tip

Focus on context clues and grammar patterns.
ركز على أدلة السياق وأنماط القواعد.



Based on Ministry Book
pages 66-70



Consolidation Review A

مراجعة شاملة على الوحدة الأولى والثانية

A Choose the correct answer.

اختر الإجابة الصحيحة.

13 What is the main effect of a rhetorical question?



- a. To make the reader think
- b. To show uncertainty
- c. To weaken an argument
- d. To give detailed evidence

Answer: a

Reason:

Rhetorical questions encourage readers to think about the idea without expecting an actual answer.

السبب:

الأسئلة البلاغية تحفز القارئ على التفكير في الفكرة دون أن تتطلب إجابة فعلية.



14 Which of the following is an intensifier?



- a. might
- b. by
- c. never
- d. extremely

Answer: d

Note:

Intensifier = adverb that strengthens meaning.

ملاحظة:

المكثف = ظرف يزيد من قوة المعنى.



15 What is usually included in the closing of a diary entry?



- a. A final thought, feeling, or hope
- b. A formal signature
- c. A bibliography
- d. A list of instructions

Answer: a

Reason:

Diary entries usually end with a personal closing that expresses thoughts, feelings, or hopes.

السبب:

تنتهي المذكرات عادةً بفكرة أو شعور أو أمل شخصي يختم entry.



B Only one sentence in each group is grammatically correct. Choose the correct answer.

اختر الجملة الصحيحة من كل مجموعة.

- 16
- a. Teenagers who practice mindfulness often manage stress more effectively.
 - b. Teenagers which practice mindfulness often manage stress more effectively.
 - c. Teenagers practicing mindfulness, they often manage stress more effectively.
 - d. Practicing mindfulness, stress manages teenagers more effectively.

Correct: a

Reason: Use "who" for people and keep normal sentence structure.

السبب: نستخدم "who" للأشخاص ونحافظ على تركيب الجملة الطبيعي.



- 17
- a. If schools offer counselling, students may feel better supported.
 - b. If schools offered counselling, students may felt better supported.
 - c. If schools had offer counseling, students would have felt better supported.
 - d. If schools offer counseling, students would have felt better supported yesterday.

Correct: a

Reason: First conditional – present simple in "if" clause + may in the main clause.

السبب: جملة شرطية من النوع الأول: المضارع البسيط + may في الجملة الرئيسية.



- 18
- a. She suggested to take a short break from the screen.
 - b. She suggested taking a short break from the screen.
 - c. She suggested take a short break from the screen.
 - d. She suggested took a short break from the screen.

Correct: b

Reason: After "suggest", we use verb + -ing (gerund).

السبب: بعد "suggest" نستخدم الفعل متبوعاً بـ -ing.



- 19
- a. By the time we reached the river, the sun had already risen.
 - b. By the time we reached the river, the sun has already risen.
 - c. By the time we reached the river, the sun was already rise.
 - d. By the time we reached the river, the sun had already rose.

Correct: a

Reason: Use past perfect (had + past participle) for an earlier past action.

السبب: نستخدم الماضي التام (had) التصريف الثالث لدلالة حدث حدث قبل آخر في الماضي.



Grammar Focus تركيز نحوي

Relative Clauses

الصفات



Use who / which / that to add information.

نستخدم who / which / that لإضافة معلومات.

Conditionals

الجملة الشرطية



First conditional: If + present simple, may / will + base form.

النوع الأول: If + مضارع بسيط، مصدر + may / will + مصدر

Gerunds after Verbs

المصدر بعد الأفعال



After verbs like suggest, enjoy, avoid, use -ing.

بعد أفعال مثل suggest, enjoy, avoid نستخدم المصدر (-ing)

Past Perfect

الماضي التام



Use had + past participle for an action before another past action.

نستخدم had + التصريف الثالث لحدث سابق لآخر في الماضي.



Exam Tip

تلميح امتحاني

Look for the grammar clue before you choose.

ابحث عن دليل نحوي قبل اختيار إجابتك.





Consolidation Review A

مراجعة شاملة على الوحدة الأولى والثانية



Reading Text: Nadia's Lesson

نص القراءة: درس ناديا



Nadia enjoys taking photos, but social media has become stressful because she compares her **ordinary** life with perfect online posts.

تُحب ناديا التقاط الصور، لكن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت مرهقة لأنها تقارن حياتها العادية بالمنشورات المثالية على الإنترنت.



At a café with Jana, Nadia takes photos and spends a long time **editing** one to make the afternoon look more perfect than it really was.

في مقهى مع صديقتها يانا، تلتقط ناديا صورًا وتعطي وقتًا طويلاً في تعديل واحدة منها لجعل فترة بعد الظهر تبدو أكثر مثالية مما كانت عليه في الواقع.



After posting it and getting likes, Jana reminds her that the afternoon was lovely but not perfect, and Nadia realizes she is showing **only the best part**.

بعد نشرها للصورة وحصولها على إعجابات، تذكّرها يانا أن فترة بعد الظهر كانت جميلة لكن ليست مثالية، وتذكر ناديا أنها تظهر فقط الجزء الأفضل من تجربتها.



That evening, Nadia looks at the accounts she follows differently and understands that comparing her whole life with other people's **selected moments** is unfair.

في تلك المساء، تنظر ناديا إلى الحسابات التي تتابعها بطريقة مختلفة وتفهم أن مقارنة حياتها كلها باللحظات المنتقاة لدى الآخرين أمر غير عادل.



Over the next weeks, Nadia changes her habits: **unfollows** harmful accounts, follows **realistic** positive accounts, spends less time on her phone, joins the school art club, and meets Jana for walks. She still uses social media, but real **confidence** now comes from **accepting** herself and **appreciating** the life she actually lived.

خلال الأسابيع التالية، تعيّر ناديا عاداتها: تتوقف عن متابعة الحسابات الضارة، وتتابع حسابات واقعية وإيجابية، وتقلّص وقتها على هاتفها، وتتضمّن إلى نادي الفن في المدرسة، وتخرج مع يانا في نزهات. ما زالت تستخدم وسائل التواصل، لكن الثقة الحقيقية الآن تأتي من تقبل نفسها وتقدير الحياة التي تعيشها فعلاً.

Difficult Words / كلمات صعبة

	fashionable	عصري / أنيق
	ordinary	عادي
	editing	تعديل
	selected moments	لحظات منتقاة
	realistic	واقعي
	confident	واثق
	appreciate	يقدر
	unfollowed	توقف عن متابعة



Main Message / الفكرة الرئيسية

Social media can be useful, but comparing real life to idealized posts harms well-being.

يمكن أن يكون التواصل الاجتماعي مفيداً، لكن مقارنة الحياة الحقيقية بالمنشورات المثالية تضر بالصحة النفسية.

Character Change / تطور الشخصية





Consolidation Review A

مراجعة شاملة على الوحدة الأولى والثانية

1 Nadia initially felt dissatisfied with her life because she ____.

ناديا في البداية شعرت بعدم الرضا عن حياتها لأنها ____.

Answer: compared everyday life with perfect-looking online posts.

قارنت حياتها اليومية بمنشورات مثالية المظهر على الإنترنت.

Reason: she compared her ordinary life with selected ideal posts.

كانت تقارن حياتها العادية بمنشورات مثالية مختارة.



2 Nadia's edited café photo shows that social media users sometimes ____.

صورة المقهى التي عدلتها ناديا تظهر أن مستخدمي التواصل الاجتماعي أحيانا ____.

Answer: present experiences as better than they really are.

يقدمون تجاربهم بشكل أفضل مما عليه في الواقع.

Reason: she edited the light, removed a mark, and made the café look more expensive.

عدّلت الإضاءة، وأزلت علامة، وجعلت المقهى يبدو أكثر فخامة.



3 The phrase viewed them differently suggests that Nadia ____.

العبارة "them differently" تشير إلى أن ناديا ____.

Answer: developed a more realistic understanding of online content.

طوّرت فهماً أكثر واقعية لمحتوى الإنترنت.

Reason: she realized online posts show selected moments, not whole lives.

أدركت أن المنشورات تعرض لحظات مختارة، وليست الحياة كاملة.



4 Choose an appropriate heading for paragraph 5.

اختر عنواناً مناسباً للفقرة 5.

Answer: Making Healthier Online Choices

اتخاذ خيارات صحية على الإنترنت

Reason: paragraph 5 focuses on unfollowing harmful accounts, reducing phone time, and building healthier habits.

الفقرة 5 تركز على إلغاء متابعة الحسابات الضارة، تقليل وقت استخدام الهاتف، وبناء عادات صحية.



5 Find a sentence from paragraph 3 that shows Nadia understood she was presenting only the positive side of her experience.

ابحث عن جملة من الفقرة 3 تظهر أن ناديا أدركت أنها كانت تعرض فقط الجانب الإيجابي من تجربتها

“She was doing exactly what other people did online — showing only the best part of an experience.

كانت تفعل بالضبط ما يفعله الآخرون على الإنترنت — تعرض فقط أفضل جزء من تجربة.



6 To what extent did Nadia's changes to social media habits improve her well-being? Justify your position with reasons and evidence from the text.

إلى أي مدى حسّنت تغييرات ناديا في عاداتها على وسائل التواصل الاجتماعي من رفاهيتها؟ برّر إجابتك بأسباب وأدلة من النص.

Model Answer (English):

To a great extent, Nadia's well-being improved. She unfollowed accounts that hurt her confidence and followed people who shared realistic stories and positive messages. She reduced the time she spent on her phone, which helped her feel less stressed. She joined a school art club and began meeting Jana for walks on weekends, which gave her real joy and stronger friendship. Most importantly, she stopped measuring her day by the number of likes and learned to accept herself and appreciate the life she actually lived.

الترجمة العربية:

إلى حد كبير، تحسّنت رفاهية ناديا. ألغيت متابعة الحسابات التي كانت تؤذي سلباً على ثقّتها بنفسها، وتابعت أشخاصاً يشاركون قصصاً واقعية ورسائل إيجابية. قلّلت من الوقت الذي تقضيه على هاتفها، مما ساعدها على الشعور بتوتر أقل. انضمت إلى نادي الفن المدرسي وبدأت تقابل جانا للمشي في عطلات نهاية الأسبوع، مما منحها فرحاً حقيقياً وصداقة أقوى. والأهم من ذلك، توقفت عن قياس يومها بعدد الإعجابات وتعلّمت تقبل نفسها وتقدير الحياة التي تعيشها بالفعل.



JRE Sentence Starters / بدايات جمل



التبرير / Justify

- To a great extent, ...
- I strongly believe that ...
- This is because ...
- It is clear that ...



السبب / Reason

- One reason is that ...
- Another reason is ...
- This led to ...
- As a result, ...



الدليل / Evidence

- The text says ...
- For example, ...
- This is shown when ...
- According to the text, ...



Exam Tip

نصيحة امتحانية

Support every opinion with evidence from the text.

ادعم كل رأي بدليل من النص.



موقع الدكتور محمد رزق التعليمي



امسح الباركود بالمويل لتثبيت
التطبيق وتحميل كل الملازم مجاناً وبسرعة



حمل التطبيق الآن



كورسات ونتائج امتحانات



ملازم ثانوي



ملازم اعدادي



ملازم ابتدائي



موقع الدكتور محمد رزق
Dr. Mo. RIZK



D.M.RAZK

موقع الدكتور محمد رزق معلم الكيمياء التعليمي